



Colegios
Gredos San Diego
ECOESCUELAS

CÓDIGO DE CONDUCTA

Documento para docentes
(Curso 11-12)



Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

CÓDIGO DE CONDUCTA

“El Desarrollo Sostenible es el desarrollo que satisface las necesidades del presente sin comprometer las posibilidades de las generaciones futuras a satisfacer sus necesidades, y se basa en la capacidad de sustento del medio natural”

Informe de la Comisión Mundial sobre el Medio Ambiente y el Desarrollo (Comisión Brundtland): *Nuestro Futuro Común*
ONU (11/12/1987)

ASPECTOS AMBIENTALES GENERALES

1. Nos comprometemos a cuidar y proteger la fauna y flora de nuestro centro y entorno.
2. Vamos a ser ordenados y aseados y vamos a cuidar nuestra salud.
3. Mantengamos nuestro colegio y su entorno limpio de residuos, pintadas y ruido.
4. Vamos a esforzarnos por dar a conocer y cumplir estas normas de conducta al resto de la comunidad escolar (por medio de carteles informativos en zonas visibles, reuniones con otros alumnos, etc.)
5. Vamos a esforzarnos por conocer y divulgar noticias medioambientales.
6. Vamos a esforzarnos por conocer, dar a conocer y cumplir las normas medioambientales de nuestro municipio o entorno.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

AGUA

¿Sabías qué?

- Sólo el 2,8% del agua de nuestro planeta es dulce y tan sólo el 1% está en ríos, embalses, lagos o acuíferos.
- Una de cada cuatro personas (cerca de 1.400 millones) carece de acceso a agua potable.
- En la Comunidad de Madrid cada uno de nosotros consume 150 litros/día. En muchos países africanos no pasan de los 2 litros/día.

ACTUACIONES:

Aseo

1. Nos aseguramos de cerrar bien los grifos y de usarlos correctamente.
2. Cerramos el grifo mientras nos enjabonamos o lavamos los dientes. Podemos ahorrar hasta 10 ó 20 litros de agua al día.
3. Instalar economizadores de agua en los grifos nos permite reducir su consumo a la mitad.
4. Revisamos y nos encargamos de que se reparen los grifos que gotean. Un grifo que gotea puede perder unos 30 litros en un día.

Cisterna

5. Usamos la cisterna cuando es necesario. Con ello podemos ahorrar hasta 40 litros diarios.
6. ¿Os habéis fijado en que algunas cisternas tienen doble pulsador? Ahorran agua gracias a un sistema de doble compartimento o parando la descarga al volver a pulsar el botón.
7. Si no existe este mecanismo de ahorro o no se puede instalar, pediremos que se coloque una o dos botellas llenas dentro de la cisterna o un ladrillo y ahorraremos de 2 a 4 litros cada vez que la usemos (una cisterna puede tener una capacidad de 6-12 litros).
8. Revisamos y nos encargamos de que se reparen las cisternas que gotean. Una cisterna que gotea puede perder unos 93 litros diarios.

Ducha

9. 5 minutos son suficientes para darnos una ducha.
10. En una ducha de 5 minutos gastamos hasta 70 litros de agua.
11. Duchándonos consumimos 6 veces menos agua que llenando la bañera.

Cocina

12. Utilizamos el agua sobrante de las jarras del comedor para regar el huerto o para poner a remojo los cubiertos antes de ser fregados.
13. Cuando ponemos una lavadora en su carga completa, ahorramos hasta un 40% de agua.

Jardín o terraza

14. Regamos las plantas por la mañana temprano durante el verano.
15. Usamos plantas adaptadas a nuestro clima.
16. Si tenemos tiestos, ponemos recipientes debajo para retener el agua sobrante.

Contaminación

17. No utilizamos el inodoro como vertedero.
18. No tiramos al fregadero el aceite de freír. Un litro de aceite puede llegar a contaminar 1.000 litros de agua. Los residuos aceitosos dificultan el trabajo de las depuradoras. Los aceites que llegan a los ríos degradan la calidad del agua alterando profundamente la vida de plantas animales y otros organismos.
19. Elegimos siempre que podamos productos de limpieza y aseo que no sean tóxicos, para no dar lugar a vertidos contaminantes. Se pueden usar productos de limpieza alternativos y naturales: bicarbonato, vinagre o limón.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

ENERGÍA

¿Sabías qué?

- *A consecuencia del cambio climático, se prevé la extinción de entre el 15% y el 37% de las especies animales y vegetales del planeta.*
- *Más de dos millones de personas mueren directa o indirectamente al año por contaminación.*
- *Los parques eólicos españoles evitan la emisión de 5 millones de toneladas de CO₂ al año.*
- *España es el país de la Unión Europea que más se aleja de los objetivos de reducción de emisiones de CO₂ para cumplir el Protocolo de Kioto de lucha contra el cambio climático (donde se estableció reducir las emisiones en un 5,2% para el período 2008-2012 respecto del año 1990).*
- *La industria informática produce anualmente 1.000 millones de toneladas de dióxido de carbono.*
- *La iluminación navideña española consume 30 millones de kilowatios por hora y emite 10 millones de kilogramos de dióxido de carbono.*

ACTUACIONES:

Luces

1. Aprovechamos la luz natural siempre que podemos.
2. No dejamos luces encendidas en habitaciones o zonas desocupadas. Se pueden nombrar encargados en clase de realizar esta tarea.
3. Utilizamos bombillas de bajo consumo o fluorescentes siempre que podamos, pues reducen el consumo entre un 50% y 80% y duran entre 8 y 10 veces más. Como las bombillas de bajo consumo tienen mercurio, se deben reciclar en puntos limpios.
4. Sustituir una bombilla incandescente de 100 vatios por una de bajo consumo evita la emisión a la atmósfera de más de media tonelada de CO₂.
5. Cuando un fluorescente va a estar encendido más de 20 minutos sin ser usado (por ejemplo, durante el recreo, es mejor apagarlo.
6. Podemos inutilizar los fluorescentes que puedan estar de más, sin aportar una iluminación realmente necesaria.
7. Usamos cortinas para regular la intensidad de luz natural, en vez de bajar las persianas y encender las luces.
8. También para no tener que bajar las persianas a plena luz del día, se pueden colocar en las ventanas láminas de plástico (llamadas también de "control solar"), que permiten el paso de la luz natural y protegen contra el calor, pero evitan al mismo tiempo el deslumbramiento.
9. Podemos instalar un fluorescente sobre la pizarra. Permite aprovechar mejor la luz natural.

Calefacción

10. Mantenemos la temperatura de la calefacción en torno a 20° C – 22° C. En invierno, sólo con bajar un grado la temperatura de la calefacción ahorramos un 10% de energía.
11. Cerramos las ventanas y las puertas cuando la calefacción está encendida y usamos reguladores de temperatura cuando tengamos sensación de calor.
12. Es mejor abrir las puertas para ventilar o dejar escapar calor (pues el calor se queda en el centro) a que se vaya por las ventanas.
13. Usamos termómetros para verificar la sensación de calor.
14. Podemos optimizar la transmisión de calor del radiador, colocando CD reutilizados entre el radiador y la pared (pegados a ésta).

Ventilación

15. Abrir las ventanas 10 minutos para ventilar es suficiente para una renovación del aire interior.
16. El ventilador consume un 98% menos de energía que el aire acondicionado.

Cocina

17. Utilizamos siempre que podamos electrodomésticos de bajo consumo.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

Consumo fantasma (“stand by”)

18. El 10% del consumo energético de nuestras casas se debe a los aparatos que dejamos en stand by.
19. Utilizamos una regleta o ladrón para conectar varios aparatos y asegurarnos de apagarlos y que no se produzca un consumo fantasma.

Consumo de pilas

20. Siempre que podamos, usamos la red eléctrica en vez de pilas, pues (aunque dependa de cada consumo y del tipo de pilas empleadas) la energía obtenida de las pilas es mil veces más cara que la obtenida mediante la red eléctrica.
21. Además, las pilas provocan altos niveles de contaminación, especialmente si llegan al agua:
 - i. Las llamadas pilas comunes pueden contaminar 3.000 litros de agua por unidad.
 - ii. Las pilas alcalinas (cuya duración es 6 veces mayor que las anteriores) pueden contaminar hasta 175.000 litros de agua (más de lo que puede consumir una persona en toda su vida).
 - iii. Las pilas botón pueden llegar a contaminar 600.000 litros de agua.
 - iv. Las pilas recargables contienen también residuos muy peligrosos debido a la presencia de Cadmio.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

RESIDUOS

¿Sabías qué?

- En España, generamos más de 500 kilos de basura por persona al año. Este peso es el equivalente a lo que pesa un coche de Fórmula 1.
- Cada tonelada de residuos que generamos en los procesos de uso y consumo, previamente ha producido 5 toneladas de desperdicios en su fabricación y 20 toneladas de desechos en la extracción de las materias primas.
- El reciclado de papel y cartón ayuda a reducir la tala de árboles y el gran impacto ambiental de su fabricación: su reciclaje reduce en un 74% la contaminación del aire y en un 35% la del agua.
- El vidrio es uno de los materiales más fáciles de reciclar y al fundirlo y darle nueva forma se ahorra un 93% de materiales y un 23% de energía.
- Reciclar aluminio representa un ahorro de 91% de la energía que se requiere para hacerlo de nuevo.
- Reciclando dos toneladas de plástico, ahorramos aproximadamente una de petróleo bruto.
- Producir acero nuevo cuesta 4 veces más que reciclarlo.
- Fabricar un teléfono supone generar hasta 75 kilogramos de residuos contaminantes.

ACTUACIONES:

La “Regla de las tres erres”

El aumento de la calidad de vida en las sociedades occidentales ha conllevado un continuo aumento del consumo de recursos naturales, lo cual no es sostenible en el tiempo.

Históricamente se ha propuesto la “Regla de las tres erres” (propuesta sobre hábitos de consumo popularizada por la organización ecologista Greenpeace) para conseguir un modelo de consumo más razonable).

Reduce

1. Siempre que podemos elegimos productos que no vengan acompañados de envases o no elijas productos de “usar y tirar”.
2. Somos críticos con el desayuno que elegimos. Un desayuno sin residuos es más saludable para el planeta. Vamos a esforzarnos por traer un desayuno ecológico un día a la semana.
3. Rechazamos bolsas que no necesitamos y usamos una propia de tela en su lugar, que podamos utilizar muchas veces. Las bolsas de plástico tardan cientos de años en descomponerse. En el Estado español se calcula que cada persona utiliza 250 bolsas de plástico al año.
4. Preferimos envases de vidrio o de papel, a envases de plástico o de metal o productos envueltos en papel de aluminio.

Reutiliza

5. No tiramos aquello que ya no necesitamos si está en buen uso (por ejemplo, la ropa). Para alargar la vida de los productos organizamos mercadillos de trueque.

Recicla

6. Depositamos cada residuo en el contenedor correspondiente para alargar la vida de las materias primas a través del reciclado.
7. Nos informamos de cómo solicitar contenedores si no los hay cercanos (010).
8. Nos encargamos de que haya papeleras diferenciadas por todo el colegio.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

¿En qué contenedor va cada residuo?

- **Contenedor naranja o de tapa naranja**
 - En él se tiran los restos orgánicos, es decir todo aquello que no se puede reciclar: comida, ceniza, pañales, compresas, papel sucio, bastoncillos, cuchillas de afeitar...

- **Contenedor azul**
 - Papel y cartón que no estén sucios, periódicos, folletos de publicidad, cajas, cuadernos, folios.
 - A los sobres hay que quitarles las ventanillas de plástico (que se tirarían al contenedor amarillo) y a los cuadernos, las espirales (que irían al de orgánicos).
 - Es recomendable plegar las cajas al máximo para evitar que ocupen espacio extra.

- **Contenedor verde**
 - Botellas de cristal y tarros, siempre y cuando que sean de vidrio utilizado para envasar alimentos.
 - **Nunca** taponos, espejos, vasos, platos, bombillas, cerámicas, cristales de ventanas, que por su alto contenido en plomo, deben ir a un punto limpio.

- **Contenedor amarillo**
 - A él van los envases ligeros de plásticos, bricks y latas, bandejas de poliespan.
 - Garrafas de agua, tarrinas de yogurt, botellas de productos de limpieza, bandejas de corcho blanco, tubos de pasta de dientes, agrupadores de plástico que unen las latas, bolsas de plástico, latas de conserva y de bebidas, sprays de cosmética personal, ambientadores, bandejas de aluminio, bolsas de aluminio, papel de aluminio y film transparente que no esté muy sucios, insecticidas, aerosoles...
 - **Nunca** juguetes, zapatos, CDs, pequeños electrodomésticos y medicamentos.

- Antes de depositar envases en los contenedores amarillos y verdes, es conveniente pasarlos por agua con el fin de retirar la mayor cantidad de residuo orgánico posible.

- **Contenedor rojo**
 - Pilas.

- **Otros residuos**
 - Tóners y cartuchos: hay empresas que se encargan de su gestión.
 - Aceite: nunca lo tiramos al fregadero o servicio (ver "Agua – contaminación"). Puedes llevar el aceite usado particular a un punto limpio. También hay empresas que recogen el aceite usado a empresas productoras de este residuo.
 - Fluorescentes: contienen mercurio tóxico y de ellos se recupera mercurio, aluminio y vidrio. Su recogida se hace a través de puntos limpios.
 - Aparatos electrónicos: su recogida se hace a través de puntos limpios.
 - Muebles y enseres: algunos ayuntamientos ponen a disposición de particulares la recogida de muebles y enseres en portales o domicilios, por medio de actuaciones programadas por barrios. Este servicio suele tener una periodicidad mensual, en la que los muebles pueden bajarse partir de las 9 horas de la noche del día previsto en el calendario.
 - También existen entidades que se dedican a recoger, restaurar y vender posteriormente todo tipo de muebles, electrodomésticos, libros, ropa, calzado, etc.
 - Medicamentos caducados: las farmacias suelen tener un punto de recogida, también conocido como Punto SEGRE.
 - Radiografías: Se puede recuperar plata de ellas. Su recogida se hace a través de puntos limpios.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

- **Punto limpio**

- Hacemos uso del punto limpio municipal para aparatos electrónicos y residuos peligrosos y tóxicos.
- Existen dos tipos de puntos limpios.
 - Puntos limpios fijos: son parques de contenedores destinados a la recogida de muebles, enseres, restos de podas, pequeñas cantidades de escombros, chatarras, neumáticos, y de todos aquellos residuos que, generados en los hogares, se consideran "tóxicos y peligrosos". Suelen estar localizados a las afueras de núcleos urbanos.
 - Puntos limpios móviles: Son vehículos itinerantes especialmente diseñados para hacer las funciones de recogida a particulares de ciertos residuos y con ello facilitar su valoración o eliminación posterior. Permanecen parados por unas horas para su utilización.
- El traslado de residuos al punto limpio corre a cuenta del ciudadano con sus propios medios de transporte.

Más información sobre puntos limpios y recogida de muebles

Ayuntamiento de Madrid

<http://www.munimadrid.es/portales/munimadrid/es/Inicio/El-Ayuntamiento/Medio-Ambiente/-Limpieza-urbana-y-recogida-de-residuos?vgnextfmt=default&vgnextchannel=6f5c9ad016e07010VgnVCM100000dc0ca8c0RCRD>

Comunidad de Madrid

http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142329753599&language=es&menulzquierdo=true&pagename=PortalJoven%2FPage%2FJUVE_c_ontenidoFinalMenulzquierdo&rootpageid=1142329741915

Más información sobre entidades que gestionan objetos en desuso

http://www.madrid.org/cs/Satellite?cid=1142329753599&language=es&menulzquierdo=true&pagename=PortalJoven%2FPage%2FJUVE_c_ontenidoFinalMenulzquierdo&rootpageid=1142329741915

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

PAPEL

¿Sabías qué?:

- Para fabricar una tonelada de papel virgen se necesitan 115.000 litros de agua. Para fabricar una tonelada de papel reciclado tan sólo se necesitan 16.000 litros.
- El papel y el cartón representan el 21% del total del CO₂ vertido en España.
- España es uno de los países donde menos papel reciclado se consume de la UE.
- El 80% de los bosques primarios del planeta ya han sido destruidos o están muy degradados, y el otro 20% está amenazado.
- El planeta pierde cada año 7,3 millones de hectáreas de bosques, una superficie similar a la de Castilla-La Mancha.

ACTUACIONES:

Reduce

1. Usamos sólo el papel necesario.
2. Reducimos el consumo de papel, racionalizando el consumo de folios y fotocopias.

Reutiliza

3. Utilizamos el papel por los dos lados y habilitamos una bandeja para el papel que está usado por un lado.

Recicla

4. Recicla el papel, los cartones, los periódicos y las revistas echándolos al contenedor azul.
5. Nombra encargados de realizar esta tarea en las aulas.
6. En el centro podemos usar papel reciclado. Reciclar 100 kilogramos de papel salva la vida de 13-17 árboles.
7. Podemos comprar material escolar hecho con papel reciclado.

Usamos papel responsable con el medio ambiente

8. Usamos papel reciclado.
9. Usamos papel con sello FSC.
10. Usamos papel libre de cloro. Los papeles con sello FSC suelen cumplir también esta condición.

El FSC es un organismo internacional que etiqueta la madera, papel, corcho, etc., que provienen de bosques certificados. Se concede a un bosque el sello FSC cuando se puede demostrar que se ha gestionado respetando el medio ambiente y los derechos humanos. Este organismo está integrado por asociaciones ecologistas, silvicultores, industrias de la madera, organizaciones indígenas e instituciones de certificación. FSC se corresponde con las siglas inglesas Forest Stewardship Council, que en su versión en castellano significa Consejo de Administración Forestal.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

TRANSPORTE

¿Sabías qué?:

- *El transporte es el responsable del 25% de las emisiones de gases de efecto invernadero, el principal causante del cambio climático.*
- *El tráfico es el principal foco de ruido en nuestras ciudades y es el responsable del 80% de la contaminación en las mismas.*
- *El 20% de la población europea está expuesta a niveles de ruido superiores a los recomendados por la Organización Mundial de la Salud.*
- *Los coches emiten medio kilo de CO₂ por cada litro de gasolina consumida.*
- *El 54% de los españoles respira aire contaminado.*
- *En el Estado español las emisiones de CO₂ debidas al transporte en carretera casi se han duplicado desde 1990: en 2007 habían crecido un 97%.*
- *Casi la mitad de los desplazamientos en coche se realizan a menos de 3 Km. de distancia y un 10% son para trayectos de menos de 500 m.*

ACTUACIONES:

1. Vamos andando al colegio o en bici siempre que podemos.
2. Es mejor usar el transporte colectivo (autobús, tren, etc.) que el transporte privado.
3. Si vienes en coche, ponte de acuerdo con más gente para ocupar todas las plazas del mismo.
4. Usa los aparcamientos para bici.
5. Cuando vayas en coche, conduce con suavidad, evitando paradas y acelerones bruscos y seleccionando la marcha adecuada, pues a mayor velocidad, mayor consumo. Pasar de 90 Km/h a 120 Km/h supone un 25% más de consumo y pasar de 120 Km/h a 140 Km/h supone un 35% más.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.

RUIDO

¿Sabías qué?:

- España es el país más ruidoso de Europa y el segundo más ruidoso de entre los países desarrollados.
- El ruido se mide en decibelios (dB):
 - El sonido de pájaros trinando = 10 dB.
 - El rumor de hojas de árboles = 20 dB.
 - Una conversación normal = 40 dB.
 - Un timbre de teléfono = 70 dB.
 - El tráfico rodado = 85 dB.
 - Un martillo neumático = 100 dB.
 - Un avión en vuelo 150 dB.
- Pasar de 65 dB empieza a ser peligroso para la salud.
- El oído necesita 16 horas de reposo para compensar 2 horas de exposición en una discoteca ruidosa.
- El nivel medio de ruidos de una ciudad española es de 90 dB.
- Los efectos que el ruido puede producir sobre la salud son:
 - Efectos fisiológicos: Pérdida de audición, tensión, nerviosismo.
 - Efectos psicológicos: Interferencia en el descanso y el sueño.
 - Efectos en el trabajo: Distracción y accidentes.

ACTUACIONES:

1. Diseñar una campaña de sensibilización para alumnos y profesores mediante carteles, folletos, informando de la problemática de la contaminación acústica:
 - i. Divulgar los daños que ocasiona el ruido para nuestra salud.
 - ii. Analizar las acciones cotidianas que más ruido generan en el centro.
 - iii. Pensar en cómo corregirlas.
 - iv. Elaborar un mapa sónico del centro (en el que se señalen los espacios más ruidos).
 - v. Elaborar una ruta de sonidos agradables Vs. Ruta de sonidos desagradables.
2. Instaurar “los cinco minutos de silencio absoluto”, en los que todo el centro permanezca en total silencio. La sensación suele resultar sorprendente.
3. Realizar un mapa de los espacios más ruidosos del centro e identificarlos.
4. Aislar convenientemente los espacios.
5. Preparar adecuadamente zonas especialmente ruidosas: salas de música y audiovisuales, patio, gimnasio y pasillos.
6. Reparar las sillas y las mesas defectuosas, colocando en todas ellas aislantes.

Nota 1: Algunas medidas pueden requerir algún tipo de manipulación, por lo que el Departamento de Mantenimiento debe aprobar su viabilidad, antes ser incluidas en el Código de Conducta del centro.

Nota 2: Muchas de estas medidas de ahorro son también aplicables en el hogar.